COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para pedir partes de repuesto, ponga-se en contacto con la tienda donde compró su equipo. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado para la siguiente información:

1. EL NUMERO DE MODELO del producto (WESY87080).
2. EL NOMBRE del producto (WEIDER® 8507 Training System).
3. EL NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual).
4. EL NUMERO de la(s) parte(s) y la DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) (vea la LISTA DE PARTES en la página 20 y el DIBUJO DE LAS PARTES en la página 21 de este manual).

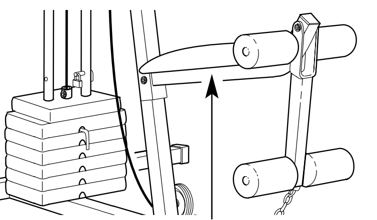
Parte Núm. 146154 R0498A WEIDER es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. Impreso en Canada © 1998

WEIDER® 8507

TRAINING SYSTEM

Núm. de Modelo WESY87080
Núm. de Serie ________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencias.



Etiqueta con el Número de Serie (Abajo del Asiento)

¿PREGUNTAS?

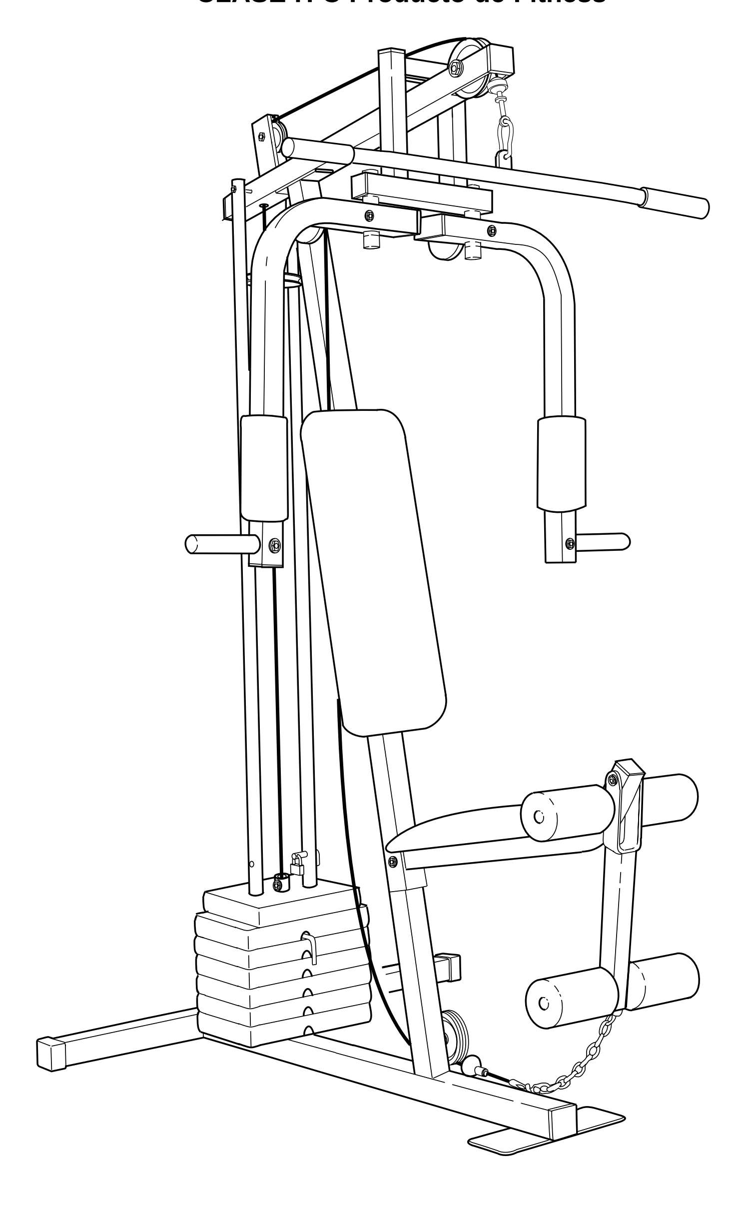
Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo.

Patente Pendiente

PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

CLASE H C Producto de Fitness



MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDO

Note: En la parte central de este manual se encuentra una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES.

PRECAUCIÓNES IMPORTANTES

AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, lea las siguientes precauciones importantes antes de usar el HOME GYM SYSTEM.

1. **Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del HOME GYM SYSTEM estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
2. **Antes de usar el HOME GYM SYSTEM lea todas las instrucciones en este manual del usuario y en la literatura que se acompaña.**
3. **Use el HOME GYM SYSTEM solamente en una superficie anivelada. Coloque un tapete debajo del HOME GYM SYSTEM para proteger el piso o la alfombra.**
4. **Revise y apriete todas las partes a menudo. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del HOME GYM SYSTEM.**
6. **Nunca suelte el brazo de prensa, palanca de piernas, barra horizontal, o tirante de nylon mientras las pesas estén levantadas. Las pesas caerán con gran fuerza.**
7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las partes móviles. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
8. **Siempre manténgase parado en al plataforma para los pies cuando esté haciendo cualquier ejercicio que pueda causar que el HOME GYM SYSTEM se vuelque.**
9. **El HOME GYM SYSTEM esta diseñado para el uso de solo una persona a la vez; el peso máximo del usuario es 115 kilos.**
10. **Asegúrese de que los cables permanezcan en las poleas todo el tiempo. Si los cables se atoran mientras usted esté haciendo ejercicio, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de todas las poleas.**
11. **<u>Siempre desacople la barra horizontal del HOME GYM SYSTEM, si está haciendo un ejercicio que no requiere de esta barra horizontal.</u>**
12. **Siempre tranque el Montón de Pesas quando el HOME GYM SYSTEM no esté en uso.**
13. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y comience el enfriamiento.**
14. **El HOME GYM SYSTEM está diseñada para uso en casa solamente. No use el HOME GYM SYSTEM en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

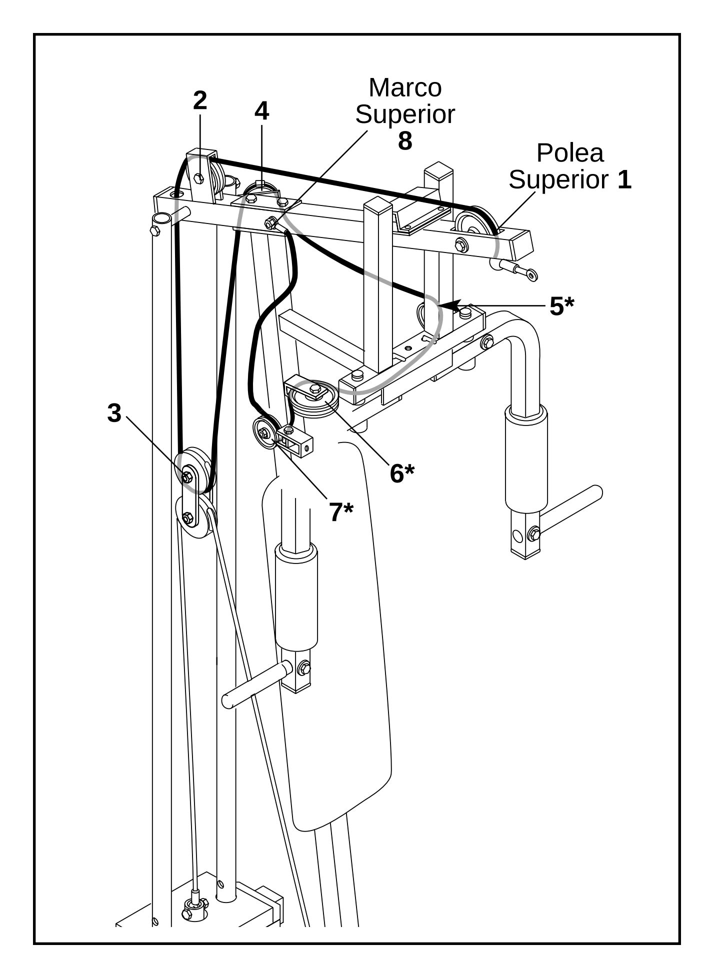
AVISO: Antes de iniciar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar el HOME GYM SYSTEM. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

NOTAS

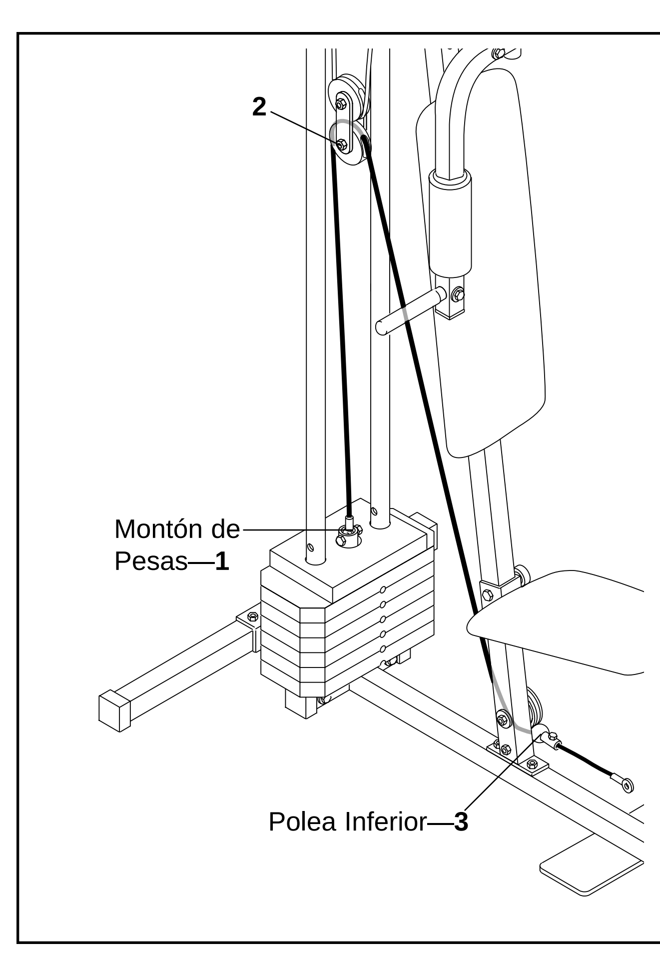
DIAGRAMA DE CABLES

Abajo, el diagrama de cables muestra la manera apropiada de colocar el Cable Corto (23) y el Cable Largo (66). Use los diagramas para estar seguro que los dos cables han sido colocados correctamente. Los números muestran la dirección de cada cable.

Cable Largo (66)



Cable Corto (23)



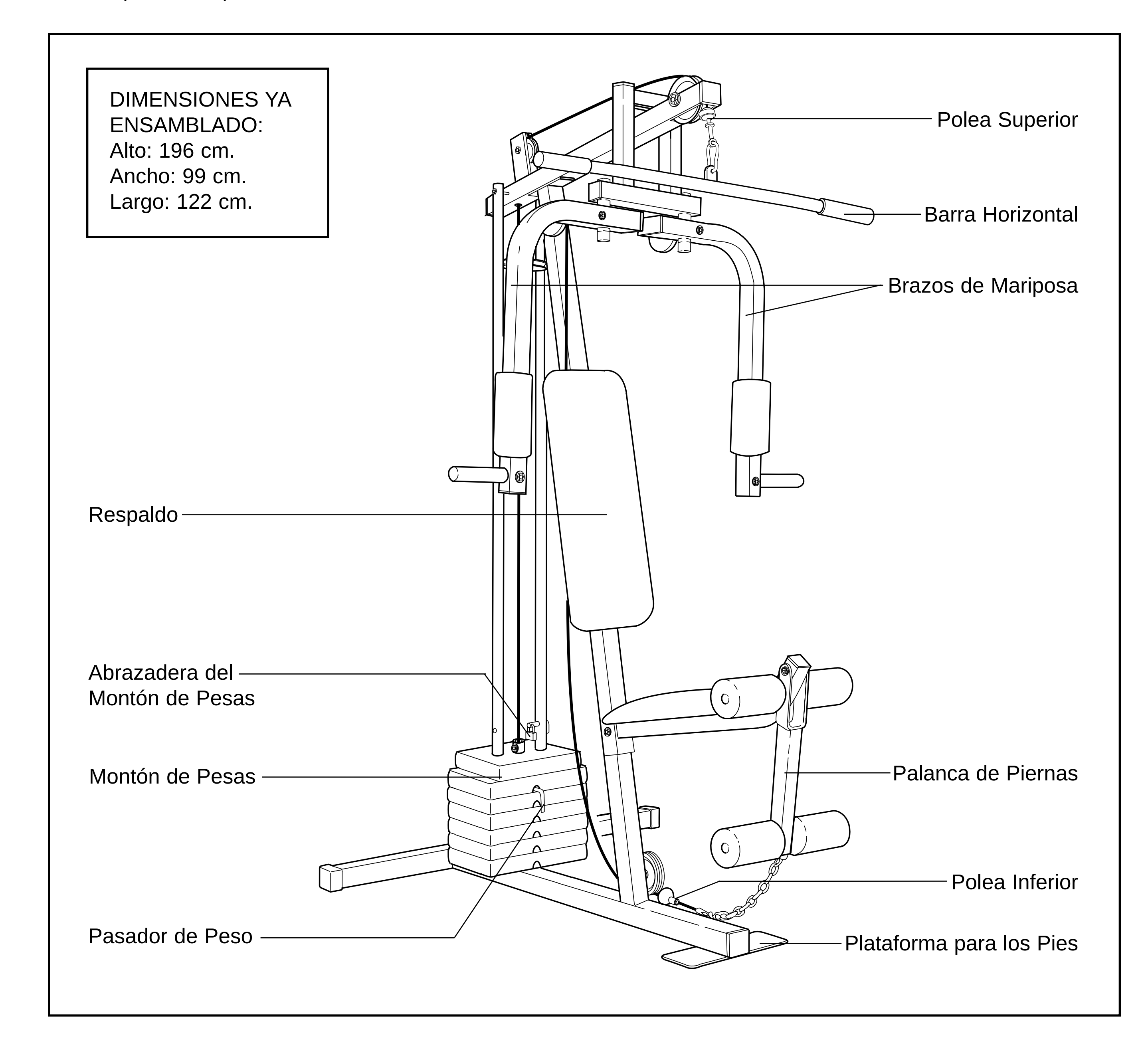
Nota: Para claridad, algunas Cubiertas de las Poleas no se han mostrado.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil WEIDER® 8507 TRAINING SYSTEM. El WEIDER® 8507 ofrece una impresionante combinación de estaciones de peso que han sido diseñadas para cada grupo de músculos de su cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el WEIDER® 8507 le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el WEIDER® 8507 TRAINING SYSTEM. El número del modelo es WESY87080. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al WEIDER 8507 (vea la portada de este manual).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiaricese con las partes que están identificadas.



MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Debido al tamaño y el peso del sistema de gimnasio para el hogar, ensamble el sistema en el lugar donde será usado.

- Coloque todas las partes del TRAINING SYSTEM en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Antes de empezar, lea cada paso del montaje y vea cada uno de los dibujos cuidadosamente.
- Para identificar las partes pequeñas usadas en el montaje, **use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES localizada en el centro de este manual.**
- Durante el montaje asegúrese de que todas las partes estén orientadas de la manera que muestran los dibujos.
- Apriete todas las partes a medida que las vaya ensamblando, a menos que se le instruya de otra manera.

SE REQUIEREN LAS SIGUIENTES HERRAMIENTAS (NO INCLUIDAS) PARA EL MONTAJE:

- **Dos (2) llaves de ajuste**
- **Un (1) desarmador de cruz**
- **Un (1) martillo de hule**
- **Lubricante, como grasa o vaselina, y agua jabonosa también se necesitará.**

Ensamblar será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: Un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1. **Antes de comenzar, asegúrese que usted ha leído las instrucciones en la parte de arriba de esta página.**

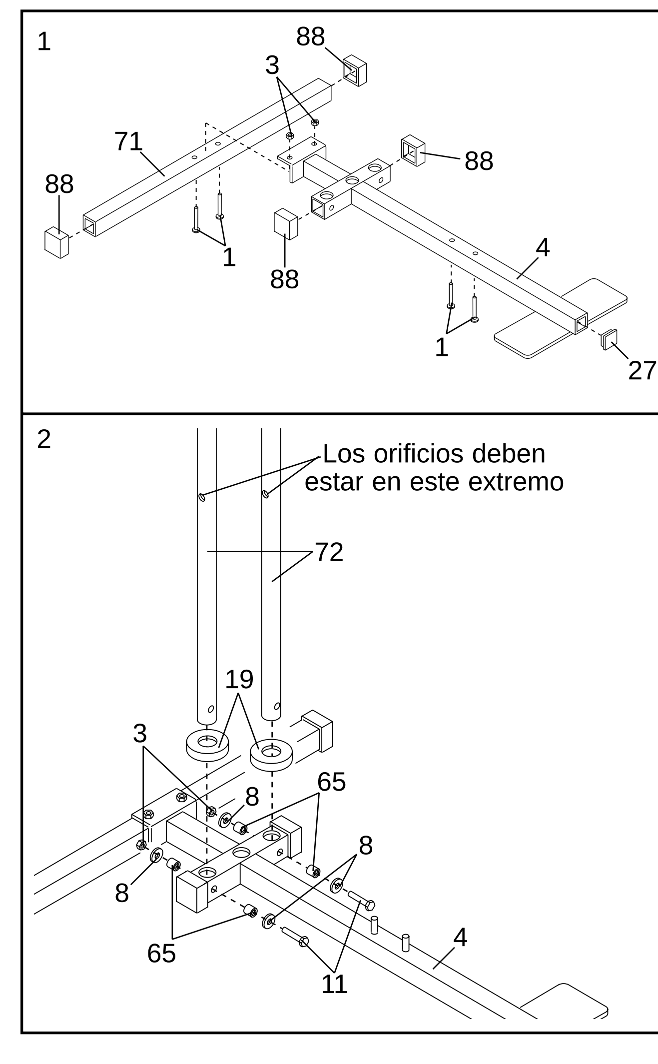
   Presione una Tapa Externa Cuadrada de 2" (88) en cada extremo del Estabilizador (71). Presione una Tapa Externa Cuadrada de 2" en cada lado de la Base (4). Presione una Tapa Interna Cuadrada de 2" (27) en cada extremo de la Base.

   Inserte dos Tornillos de Porte de 5/16" x 2 1/2" (1) hacia arriba por el Estabilizador (71). Inserte dos Tornillos de Porte de 5/16" x 2 1/2" hacia arriba por la Base (4).

   Deslice el extremo indicado de la Base (4) a los Tornillos de Porte de 5/16" x 2 1/2" (1) en el Estabilizador (71). Apriete una Contratuerca de Nylon de 5/16" (3) en cada Tornillo de Porte.

2. Ponga dos Parachoques para Pesas (19) a la Base (4) como se muestra.

   Deslice las Guías de Pesas (72) en la Base (4). **Asegúrese de que los orificios indicados están en el extremo que se muestra.** Coloque cada Guía de Pesas a la Base con un Tornillo de 5/16" x 2 3/4" (11), dos Arandelas Planas de 5/16" (8), dos Espaciadores de 1/2" x 1/2" (65), y una Contratuerca de Nylon de 5/16" (3).



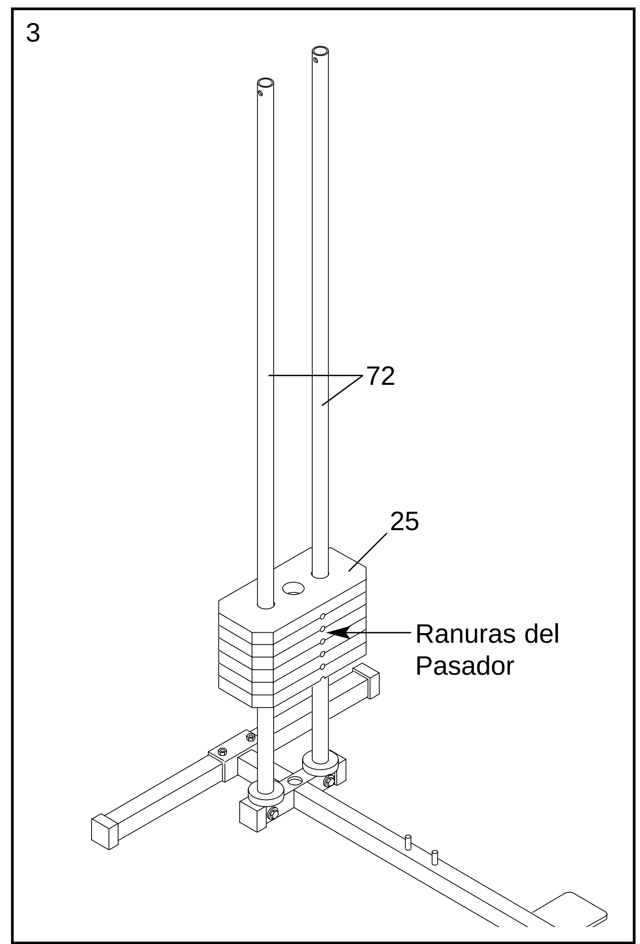
DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo WESY87080 R0498A

LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo WESY87080 R0498A

Núm. Clave	Cant.	Descripción	Núm. Clave	Cant.	Descripción
1	4	Tornillo de Porte de 5/16” x 2 1/2”	47	2	Mango de 7”
2	2	Tuerca Fija de Nylon de 5/16"	48	4	Tornillo de 3/8” x 1 3/4”
3	21	Contratuerca de Nylon de 5/16”	49	4	Tapa Interna Redonda de 1”
4	1	Base	50	1	Tornillo de 3/8” x 2 1/4”
5	6	Tuerca Fija de Nylon de 3/8”	51	2	Espaciador de 1/2” x 3/8”
6	1	Placa de Apoyo	52	1	Marco del Brazo
7	2	Contratuerca de Nylon de 1/4”	53	2	Cojinete de Plástico
8	16	Arandela Plana de 5/16”	54	4	Retenedor de 1”
9	5	Arandela Plana de 3/8”	55	2	Tapa de Cubierta Redonda de 1”
10	4	Arandela Plana de 1/4”	56	2	Soporte Grande en "U"
11	5	Tornillo de 5/16” x 2 3/4”	57	1	Tapa Interna Cuadrada de 1 1/4”
12	4	Manubrio de Espuma	58	2	Soporte Giratorio Angosto
13	1	Asiento	59	1	Abrazadera/Llave
14	1	Tornillo de Porte de 5/16” x 2 3/4”	60	2	Pasador “L” de 4 1/2”
15	7	Polea de 3 1/2”	61	1	Tornillo de 5/16” x 2”
16	1	Tornillo de 3/8” x 3 1/2”	62	1	Tornillo de Aldaba de 5/16” x 2”
17	1	Tornillo de 5/16” x 3”	63	1	Soporte de Parada
18	4	Tornillo de 1/4” x 3/4”	64	1	Parador de Plástico de 1"
19	2	Parachoques de Pesas	65	6	Espaciador de 1/2” x 1/2”
20	1	Pasador de Pesas	66	1	Cable Largo
21	5	Contratuerca de Nylon de 3/8”	67	1	Marco Superior
22	1	Espaciador de Metal de 1”	68	2	Cojinete del Marco del Brazo
23	1	Cable Corto	69	1	Soporte del Marco del Brazo
24	2	Tornillo de 5/16” x 1 1/2”	70	3	Tornillo de 3/8” x 2 3/4”
25	6	Pesa	71	1	Estabilizador
26	1	Pasador de Pesas	72	2	Guía de Pesas
27	3	Tapa Interna Cuadrada de 2”	73	2	Espaciador de 1/2” x 3/4”
28	2	Tubo de la Almohadilla	74	1	Tornillo de 5/16” x 6”
29	1	Palanca de Piernas	75	1	Soporte en “U” de Ajuste
30	4	Almohadilla	76	1	Polea en “V”
31	4	Tornillo de 1/4” x 1/2”	77	1	Pesa Superior
32	4	Tapa Interna Cuadrada de 1 1/2”	78	2	Placa- “I”
33	5	Tornillo de 5/16” x 2 1/4”	79	1	Parachoques del Tubo de Pesas
34	4	Tapa Interna Redonda de 3/4”	80	1	Tubo de Pesas
35	1	Tornillo de 5/16” x 3 1/4”	81	1	Polea de 4 1/2”
36	1	Marco del Asiento	82	1	Trampa para Cable Grande
37	1	Placa del Asiento de 6”	83	3	Seguro de Cable
38	2	Tornillo de Porte de 1/4” x 2”	84	1	Cadena
39	1	Tirante de Nylon	85	1	Barra Horizontal
40	1	Pomo del Asiento	86	4	Tuerca Fija de Nylon de 1/4”
41	1	Respaldo	87	1	Tornillo de 5/16” x 3 1/2”
42	1	Montante Vertical Delantero	88	4	Tapa Externa Cuadrada de 2”
43	2	Tornillo de 1/4” x 2 1/2”	89	10	Cubierta de la Polea
44	6	Tapa Interna Cuadrada de 1 3/4”	90	1	Placa del Asiento de 10”
45	2	Almohadilla de 7 3/4”	91	2	Tornillo de 3/8” x 2”
46	2	Brazo	#	1	Manual del Usuario

Nota: “#” indica una parte no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la Contraportada de este manual del usuario para información de como ordenar partes de repuesto.

3. Deslice seis Pesas (25) en las Guías de Pesas (72). Asegúrese de que las Pesas estén volteadas de tal manera que las ranuras del pasador estén en el lado indicado.

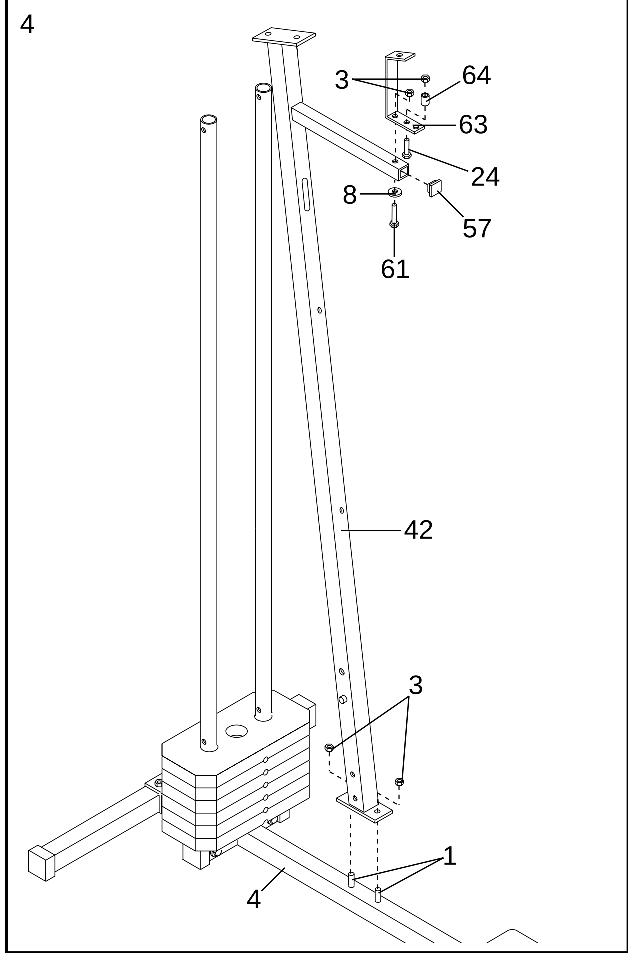


4. Presione la Tapa Interna Cuadrada de 1 1/4" (57) en el Montante Vertical Delantero (42).

   Coloque el Parador de Plástico de 1" (64) en el **orificio central** en el Soporte de Parada (63) con un Tornillo de 5/16" x 1 1/2" (24) y una Contratuerca de Nylon de 5/16" (3).

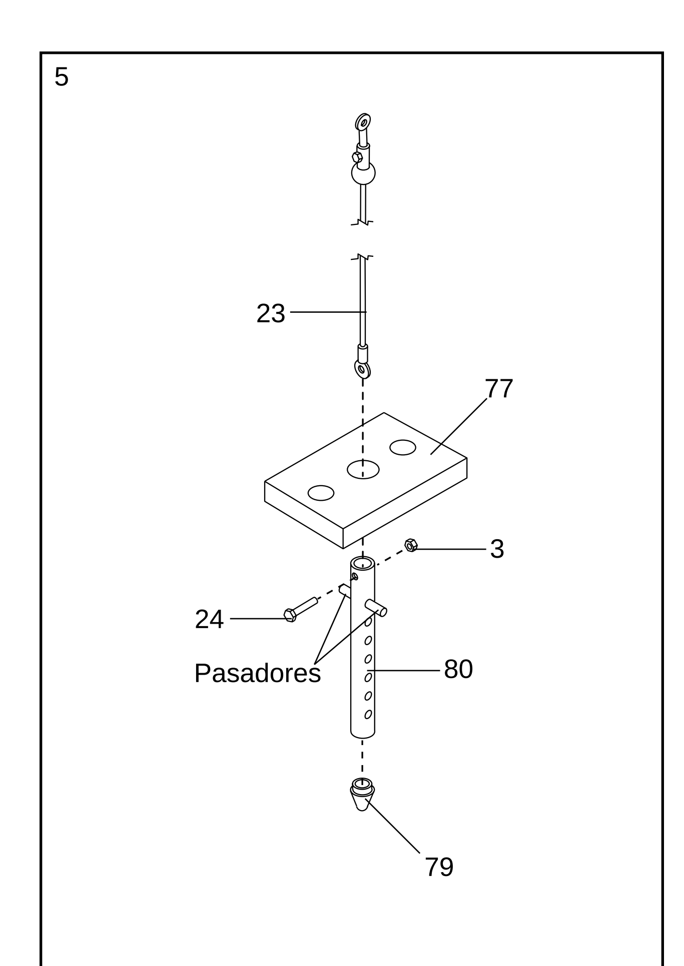
   Coloque el Soporte de Parada (63) al Montante Vertical Delantero (42) con un Tornillo de 5/16" x 2" (61), una Arandela Plana de 5/16" (8), y una Contratuerca de Nylon de 5/16" (3).

   Deslice el Montante Vertical Delantero (42) a los dos Tornillos de Porte de 5/16" x 2 1/2" (1) en la Base (4). Enrosque dos Contratuercas de Nylon de 5/16" (3) en los Tornillos de Porte. **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

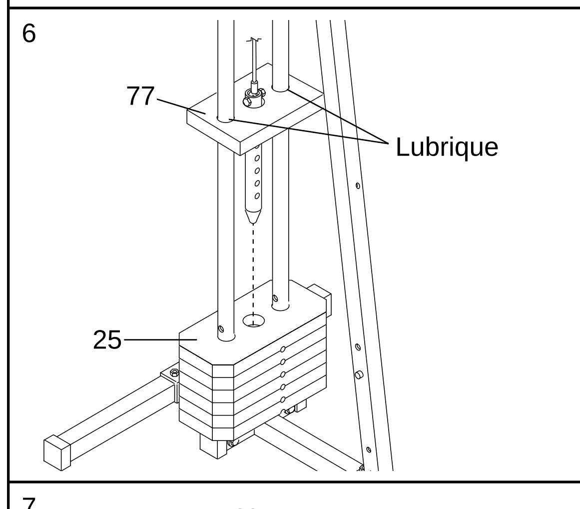


5. Presione el Parachoques del Tubo de Pesas (79) en el extremo del Tubo de Pesas (80). Deslice la Pesa Superior (77) en el Tubo de Pesas. Asegúrese de que los Pasadores en el Tubo de Pesas estén descansando en las ranuras de los pasadores debajo de la Pesa Superior.

   Localice el Cable Corto (23). Una el Cable Corto al Tubo de Pesas (80) con un Tornillo de 5/16" x 1 1/2" (24) y una Contratuerca de Nylon de 5/16" (3).



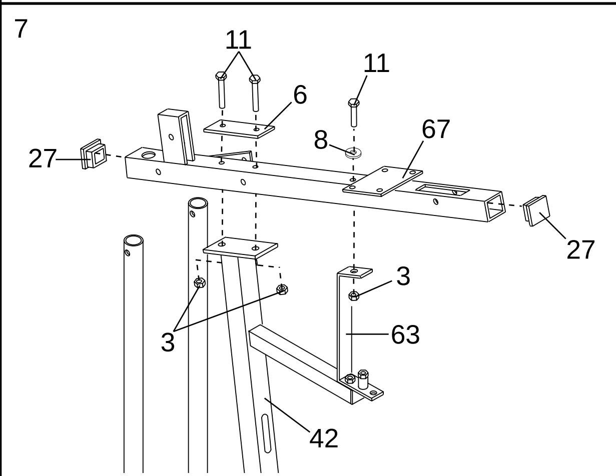
6. Lubrique la parte interior de los orificios en la Pesa Superior (77). Deslice la Pesa Superior al montón de Pesas (25).



7. Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 2" (27) en el Marco Superior (67).

   Una el Marco Superior (67) al Montante Vertical Delantero (42) con dos Tornillos de 5/16" x 2 3/4" (11), la Placa de Apoyo (6), y dos Contratuercas de Nylon de 5/16" (3). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

   Una el Marco Superior (67) al Soporte de Parada (63) con un Tornillo de 5/16" x 2 3/4" (11), una Arandela Plana de 5/16" (8), y una Contratuerca de Nylon de 5/16" (3). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

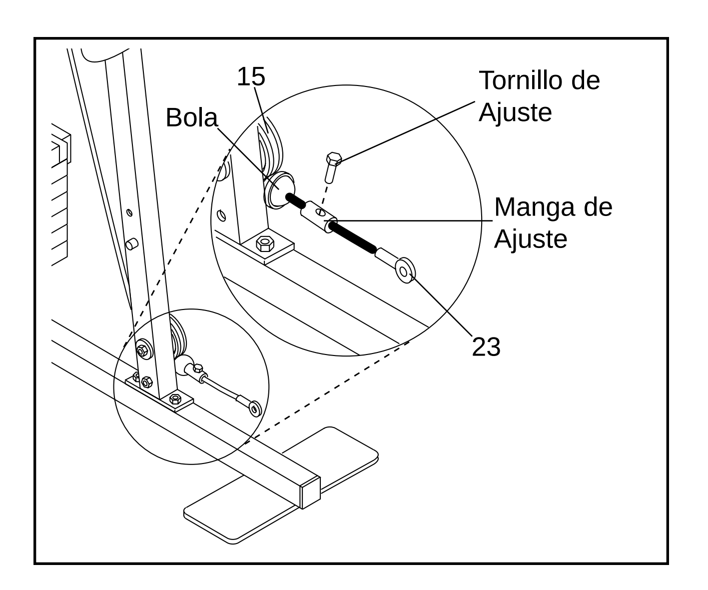


MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las partes cada vez que vaya a usar el HOME GYM SYSTEM. Reemplace inmediatamente todas las partes desgastadas. El HOME GYM SYSTEM se puede limpiar usando un trapo húmedo y detergente suave no-abrasivo. No use solventes.

APRETANDO LOS CABLES

Cable tejido, el tipo de cable que se usa en el HOME GYM SYSTEM para el hogar, se puede estirar levemente cuando se usa por primera vez. Si los cables están flojos antes de que se sienta resistencia, los cables se deben apretar. Localice la manga de ajuste y el tornillo de ajuste cerca del extremo inferior del Cable Corto (23). Afloje el tornillo de ajuste. Jale el extremo del Cable Corto hasta que no esté flojo. Deslice la manga de ajuste y la bola en dirección de la Polea de 3 1/2" (15). Vuelva a apretar el tornillo de ajuste. Asegúrese de que los cables no estén muy apretados, la pesa superior se levantará del montón de pesas.



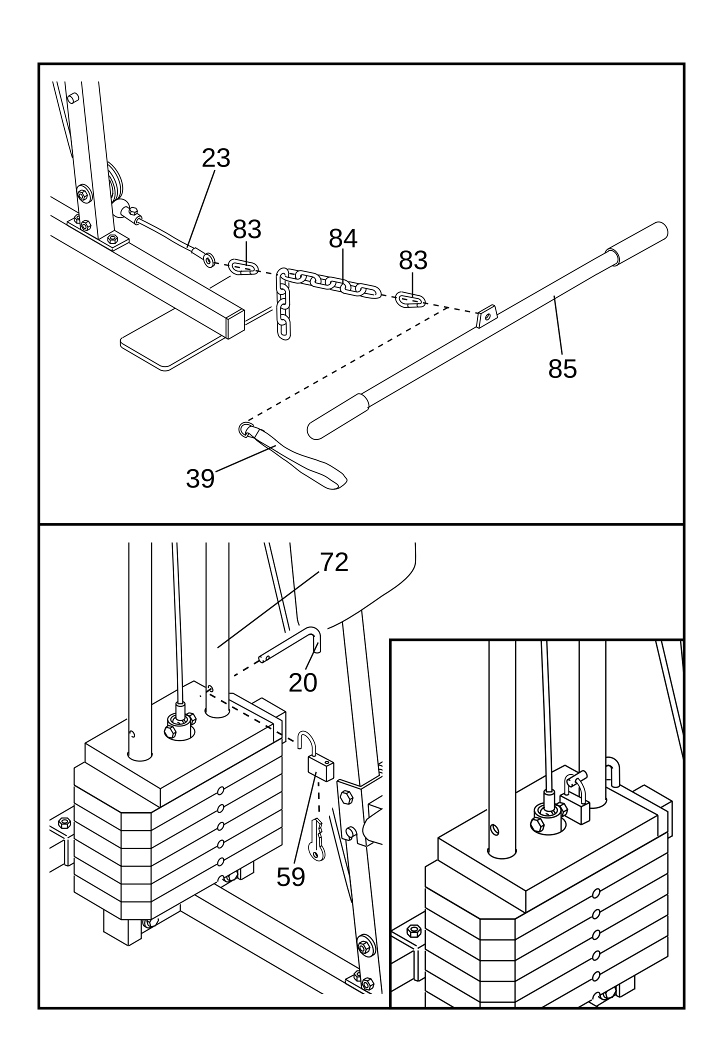
JUNTANDO LA BARRA HORIZONTAL O EL TIRANTE DE NYLON A LA ESTACION DE LA POLEA INFERIOR

Junte la Barra Horizontal (85) al Cable Corto (23) con un Seguro de Cable (83). Para algunos ejercicios, la Cadena (84) debe de estar colocada entre la Barra Horizontal y el Cable Corto con dos Seguros de Cable. **Ajuste lo largo de la Cadena entre la Barra Horizontal y el Cable Corto de tal manera que la Barra Horizontal esté en la posición correcta para empezar para que se desempeñe el ejercicio.**

El Tirante de Nylon (39) se puede colocar de la misma manera.

TRANCANDO EL MONTÓN DE PESAS

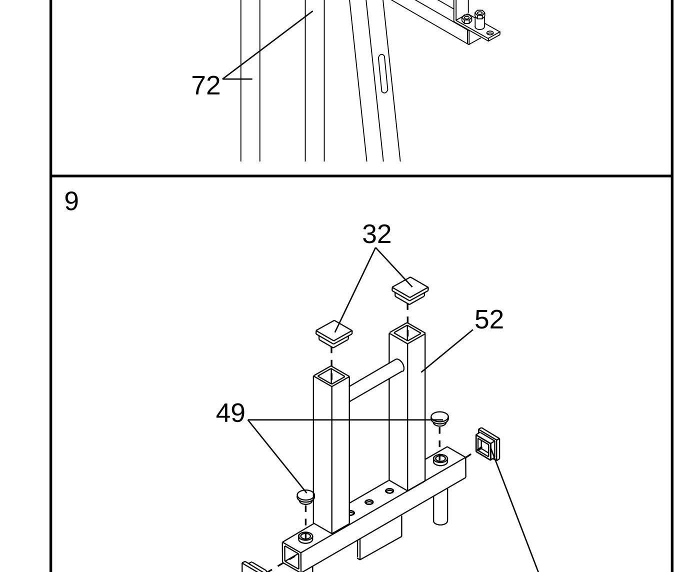
Cuando el HOME GYM SYSTEM no esté en uso, el Pasador de Pesas (20) y la Abrazadera (59) se deben colocar. Inserte el Pasador de Pesas en una Guía de Pesas (72). Junte la Abrazadera al Pasador de Pesas.



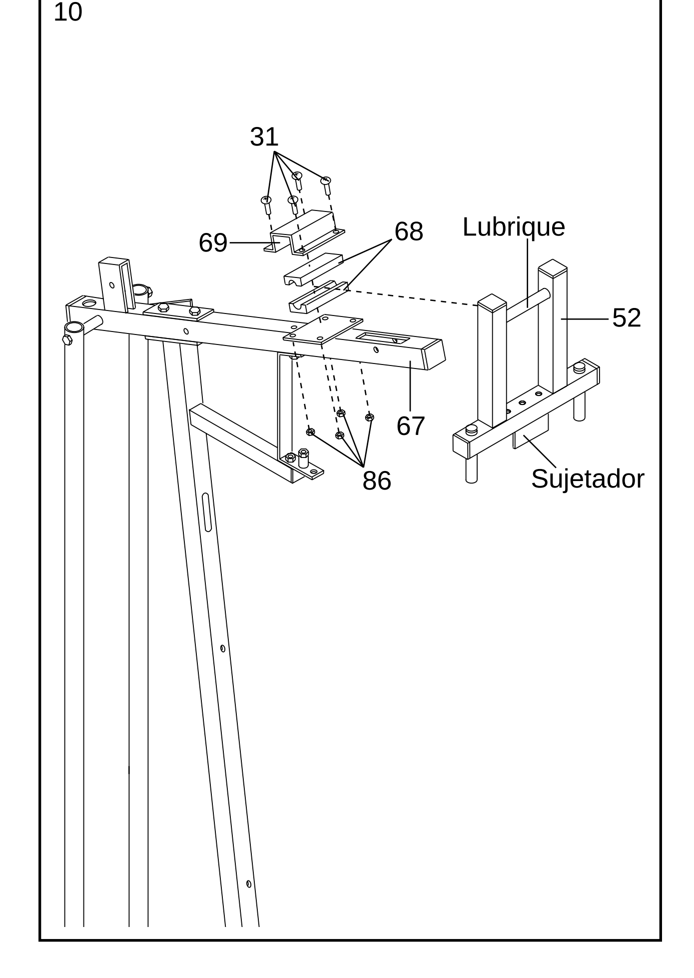
8. Junte los extremos superiores de las Guías de Pesas (72) al Marco Superior (67) con el Tornillo de 5/16" x 6" (74), dos Espaciadores de 1/2" x 3/4" (73), y una Contratuerca de Nylon de 5/16" (3).

   Apriete todas las Contratuercas de Nylon que se usaron en los pasos del 4 al 8.

9. Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 1 3/4" (44), dos Tapas Internas Cuadradas de 1 1/2" (32), y dos Tapas Internas Redondas de 1" (49) al Marco del Brazo (52).



10. Lubrique el eje superior en el Marco del Brazo (52). Sostenga el eje entre los dos Cojinetes del Marco del Brazo (68). Coloque los Cojinetes del Marco del Brazo y el Marco del Brazo en la placa soldada en el Marco Superior (67). **El sujetador indicado en el Marco del Brazo debe de estar en la parte de adelante.** Ponga el Soporte del Marco del Brazo (69) sobre los Cojinetes del Marco del Brazo. Junte el Soporte del Marco del Brazo al Marco Superior con cuatro Tornillos de 1/4" x 1/2" (31) y Tuercas Fijas de Nylon de 1/4" (86).



11. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 1 3/4" (44) en cada extremo del Brazo (46).

    Aplique lubricante en los ejes inferiores en el Marco del Brazo (52). Deslice un Brazo (46) en uno de los ejes. Sostenga dos Retenedores de 1" (54) y una Tapa Cubierta Redonda de 1" (55) contra el extremo inferior del eje. **Los dientes en los Retenedores se deben de doblar en dirección de la Tapa Cubierta Redonda (vea el dibujo del recuadro).** Una el Retenedor y la Tapa Cubierta Redonda al eje dando golpes leves.

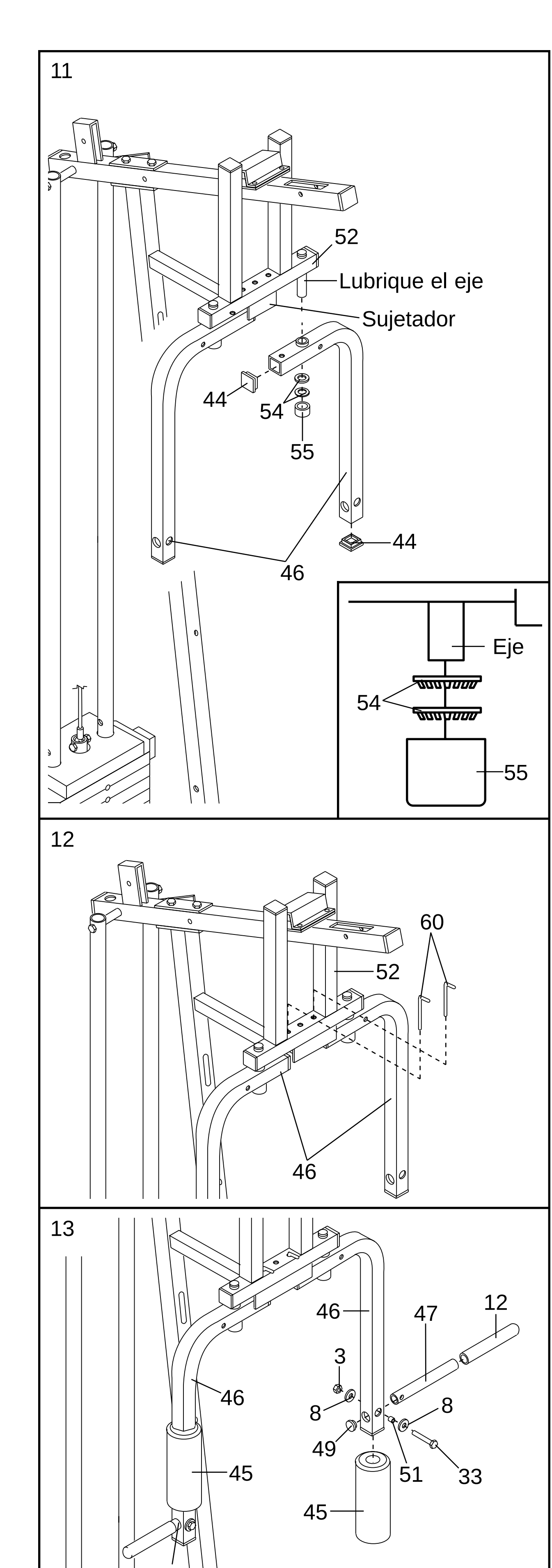
    Monte el otro Brazo (46) al Marco del Brazo (52) de la misma manera.

12. Inserte los dos Pasadores "L" de 4 1/2" (60) abajo por los orificios indicados en el Marco del Brazo (52) y los Brazos (46).

13. Moje los dos Brazos (46) con agua jabonosa. Deslice una Almohadilla de 7 3/4" (45) en cada Brazo.

    Deslice un Manubrio de Espuma (12) en el extremo indicado de un Mango de 7" (47). Inserte el Mango en uno de los Brazos (46). Junte el Mango con un Tornillo de 5/16" x 2 1/4" (33), dos Arandelas Planas de 5/16" (8), un Espaciador de 1/2" x 3/8" (51) y una Contratuerca de Nylon de 5/16" (3).

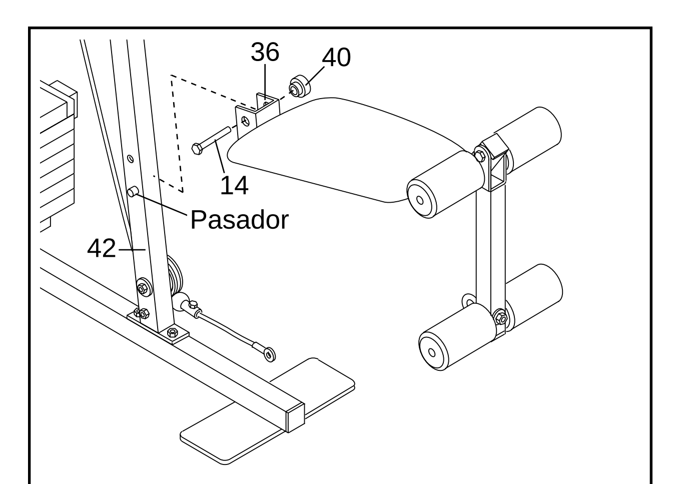
    Junte un Mango de 7" (47) al otro Brazo (46) de la misma manera.



JUNTANDO Y REMOVIENDO EL ASIENTO

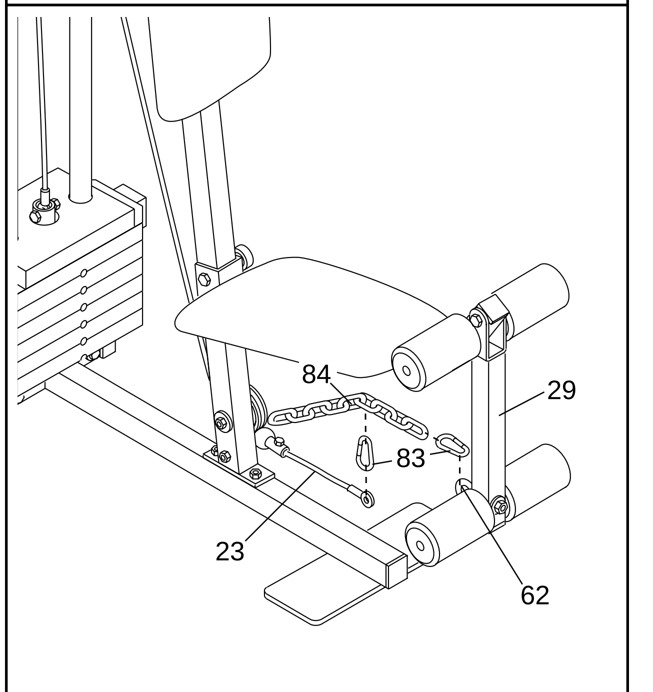
Ponga el Sujetador en el Marco del Asiento (36) en el pasador indicado del Montante Vertical Delantero (42). Junte el Marco del Asiento al Montante Vertical Delantero con un Tornillo de Porte de 5/16" x 2 3/4" (14) y el Pomo del Asiento (40).

Para algunos ejercicios, el Asiento (13) se debe de remover. Primero, asegúrese de que la cadena no esté conectada a la palanca de pierna. Después, remueva el Pomo del Asiento (40) y el Tornillo de Porte de 5/16" x 2 3/4" (14) del Marco del Asiento (36). Levante el Marco del Asiento del Montante Vertical Delantero (42).



JUNTANDO LA PALANCA DE PIERNA A LA ESTACION DE LA POLEA INFERIOR

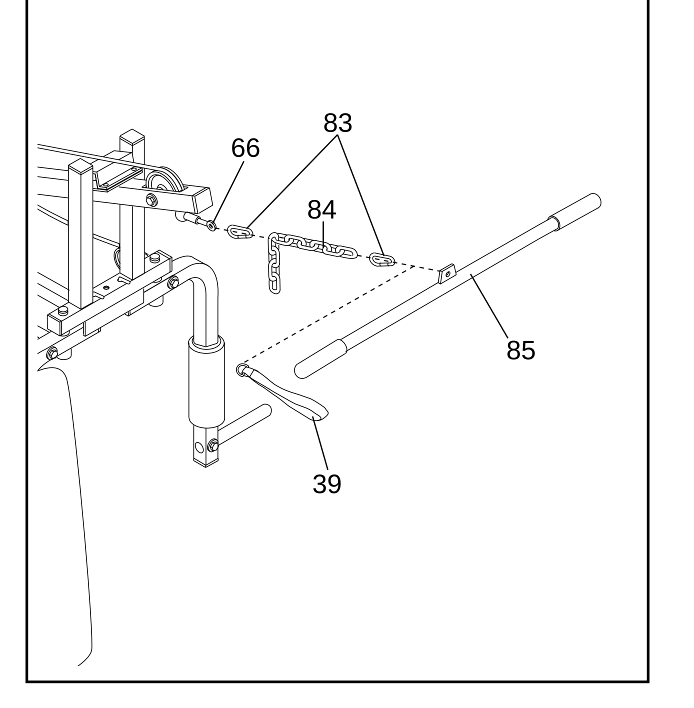
Para usar la Palanca de Pierna (29), el asiento debe de estar unido al montante vertical delantero (vea JUNTANDO Y REMOVIENDO EL ASIENTO arriba). Coloque la Cadena (84) entre el Cable Corto (23) y el Tornillo de Aldaba de 5/16" x 2" (62) en la Palanca de Pierna con dos Seguros de Cable (83).




JUNTANDO LA BARRA HORIZONTAL O EL TIRANTE DE NYLON A LA ESTACION DE LA POLEA SUPERIOR

Junte la Barra Horizontal (85) al Cable Largo (66) con un Seguro de Cable (83). Para algunos ejercicios, la Cadena (84) debe de estar colocada entre la Barra Horizontal y el Cable Largo con dos Seguros de Cable. **Ajuste lo largo de la Cadena entre la Barra Horizontal y el Cable Largo de tal manera que la Barra Horizontal esté en la posición correcta para empezar para que se desempeñe el ejercicio.**

El Tirante de Nylon (39) se puede colocar de la misma manera.



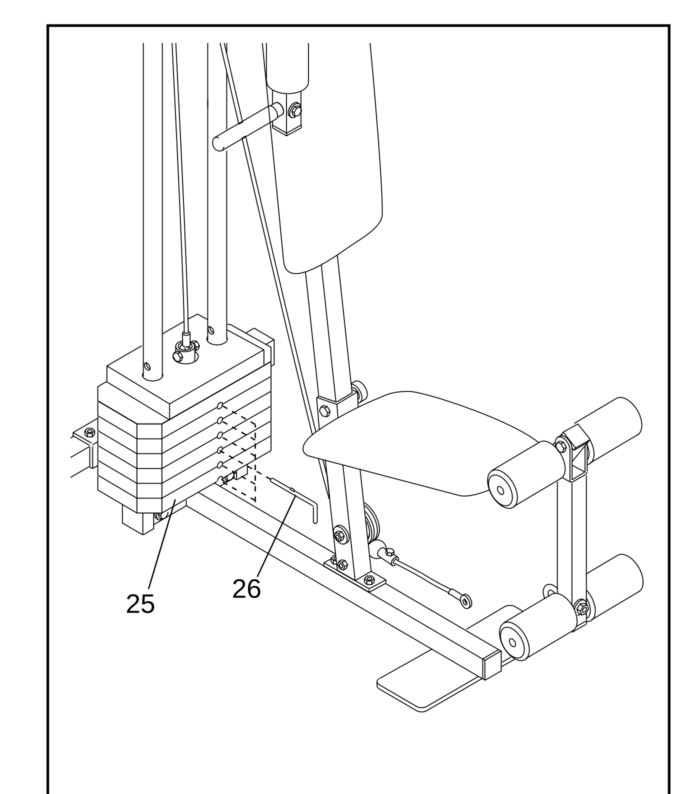
AJUSTE

Las instrucciones de abajo describen como cada una de las partes del HOME GYM SYSTEM pueden ser ajustadas. Refiérase a la EXERCISE GUIDE que acompaña este manual del usuario para ver como se debe de instalar el sistema de pesas para cada ejercicio. **IMPORTANTE: Cuando coloque la barra horizontal o el tirante de nylon, asegúrese de que éstos estén fijados en la posición correcta para el ejercicio que se va a llevar a cavo. Si el cable o la cadena están flojos cuando algún ejercicio esté llevándose a cabo, la efectividad del ejercicio será reducida.**

CAMBIANDO EL AJUSTE DE PESAS

Para cambiar el ajuste del peso, coloque el Pasador de Pesas (26) bajo la Pesa (25) deseada. Asegúrese de insertar el Pasador de Pesas hasta que el extremo doblado del Pasador de Pesas esté tocando las Pesas, y dele vuelta al extremo doblado hacia abajo. El ajuste de pesas se puede cambiar de 6 libras a 81 libras en aumentos de 12.5 libras. **Nota: Debido a los cables y las poleas, la resistencia real en cada estación de ejercicios puede variar con el peso seleccionado.**

Nota: 1 kilo= 2,2 libras

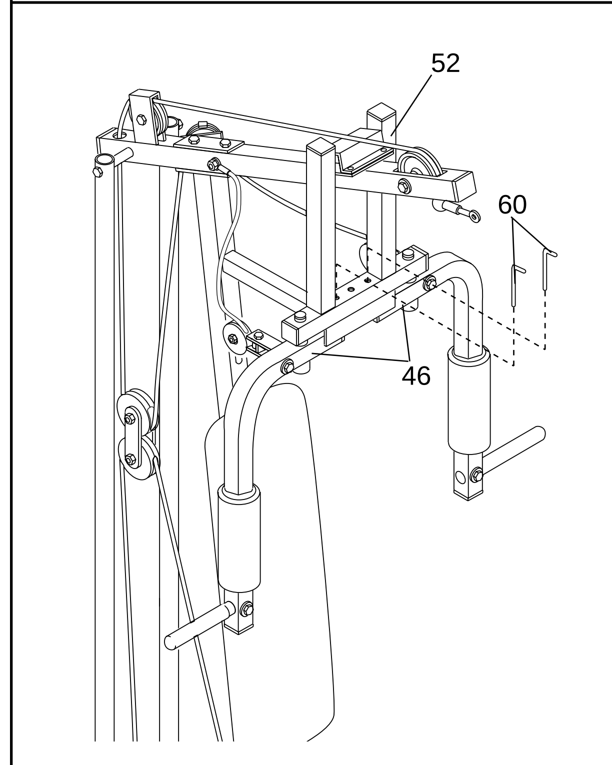




CAMBIANDO LOS BRAZOS A LA FUNCION DE PRENSA O LA FUNCION DE MARIPOSA

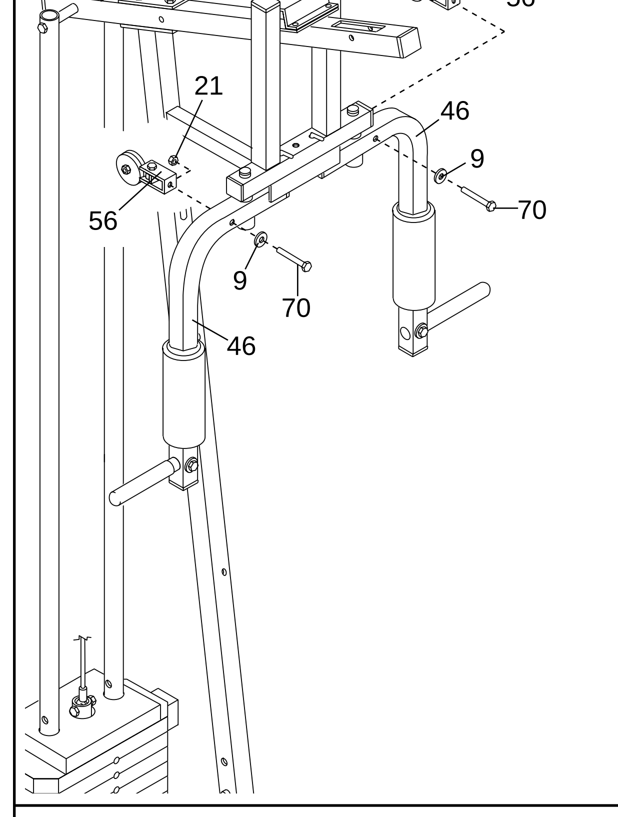
Para desempeñar el ejercicio de Banca de Presión, cambie los Brazos (46) a la función de prensa al insertar los dos Pasadores de "L" de 4 1/2" (60) hacia abajo por los orificios indicados en el Marco del Brazo (52) y los Brazos.

Para desempeñar el ejercicio de MARIPOSA, cambie los Brazos (46) a la función de mariposa al insertar uno de los Pasadores "L" de 4 1/2" (60) hacia abajo por el orificio central del Marco del Brazo (52) y el Soporte de Parada (que no se muestra). Ponga el otro Pasador de "L" a un lado.



14. Unte un Soporte Grande en "U" (56) a uno de los Brazos (46) con un Tornillo de 3/8" x 2 3/4" (70), una Arandela Plana de 3/8" (9), y una Contratuerca de Nylon de 3/8" (21). **Asegúrese de que el Soporte Giratorio Angosto (58) esté en la parte interior como se muestra. No sobre apriete la Contratuerca de Nylon de 3/8".**

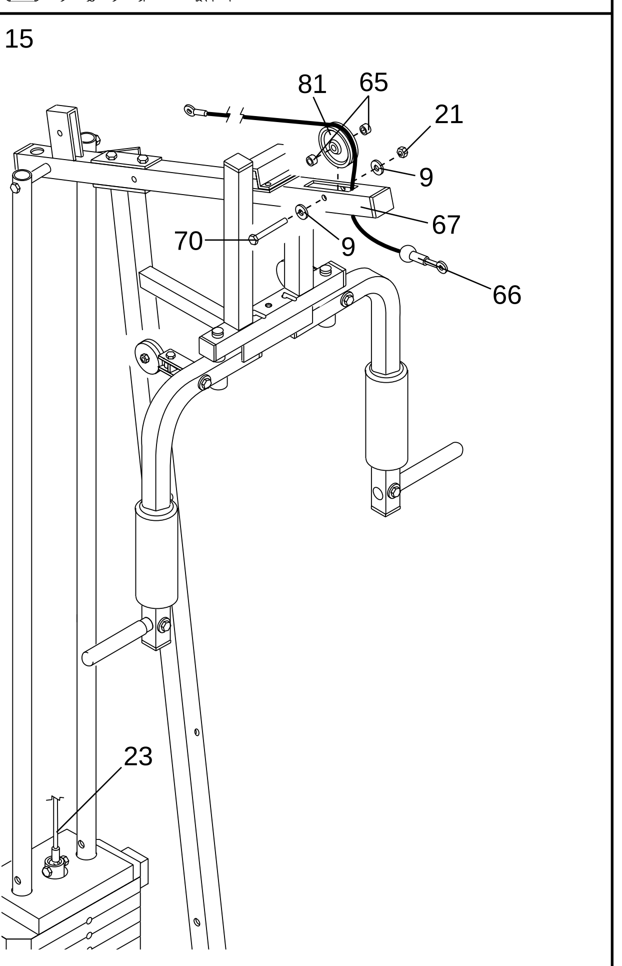
    Junte un Soporte Grande en "U" (56) al otro Brazo (46) de la misma manera.



15. **IMPORTANTE: A medida que usted ensamble el Cable Largo (66) y el Cable Corto (23), refiérase al DIAGRAMA DE CABLES en la página 22 de este manual para asegurarse de que los cables estén apropiadamente colocados.**

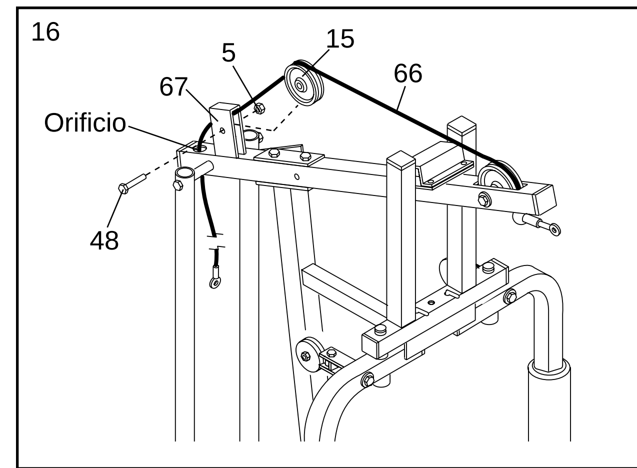
    Encuentre el extremo del Cable Largo (66) que no tiene una bola de plástico. Inserte el extremo del Cable Largo hacia arriba por la abertura indicada en el Marco Superior (67).

    Dirija el Cable Largo (66) sobre una Polea de 4 1/2" (81). Coloque la Polea dentro del Marco Superior (67) con un Tornillo de 3/8" x 2 3/4" (70), dos Arandelas Planas de 3/8" (9), los dos Espaciadores de 1/2" x 1/2" (65), y una Contratuerca de Nylon de 3/8" (21).

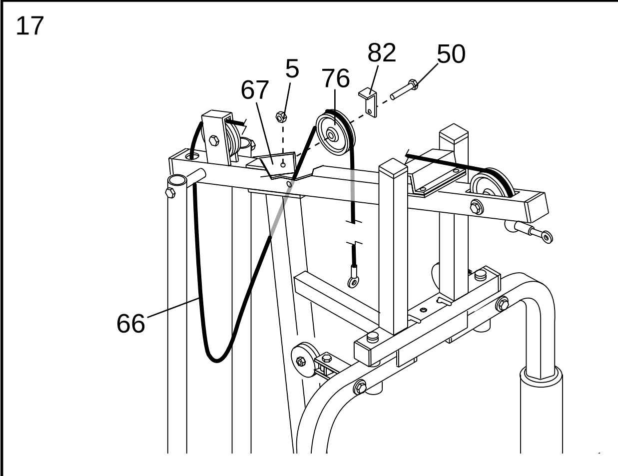


16. Remueva el Tornillo de 3/8" x 1 3/4" (48), la Tuerca Fija de Nylon de 3/8" (5), y la Polea de 3 1/2" (15) del sujetador indicado del Marco Superior (67). Inserte el extremo del Cable Largo (66) por el sujetador y hacia abajo por el orificio indicado.

Junte una vez más la Polea de 3 1/2" (15) al sujetador en el Marco Superior (67) con el Tornillo de 3/8" x 1 3/4" (48) y la Tuerca Fija de Nylon de 3/8" (5). **Asegúrese de que el Cable Largo esté entre la Polea y la parte superior del sujetador.**



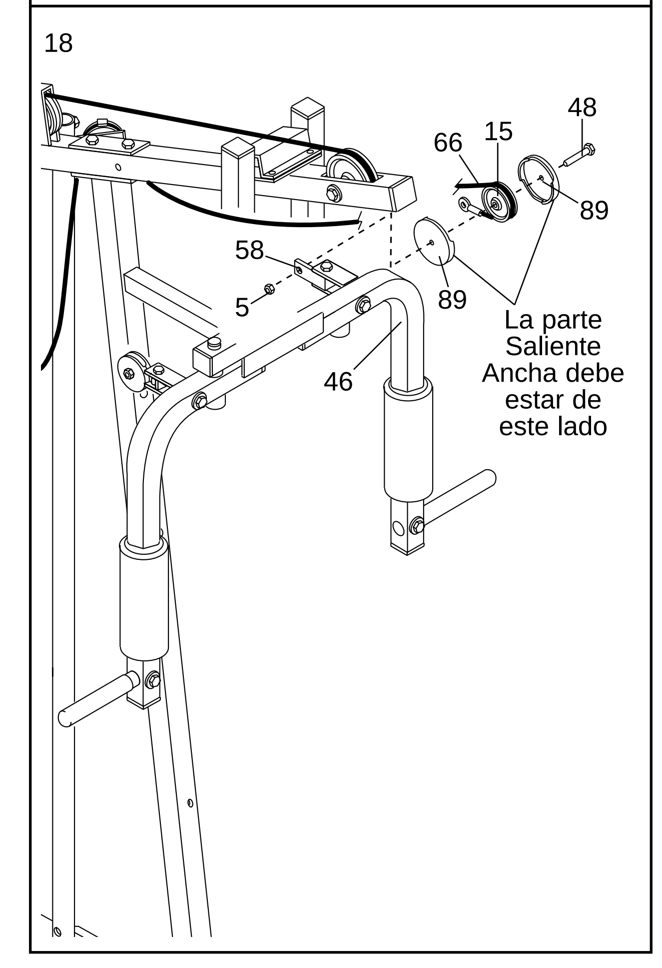
17. Dirija el Cable Largo (66) al rededor de la Polea en "V" (76). Junte la Polea y la Trampa para Cable Largo (82) al sujetador soldado en el Marco Superior (67) con un Tornillo de 3/8" x 2 1/4" (50) y una Tuerca Fija de Nylon de 3/8" (5). **Asegúrese de que la Trampa para Cable Largo esté volteada a la posición indicada.**



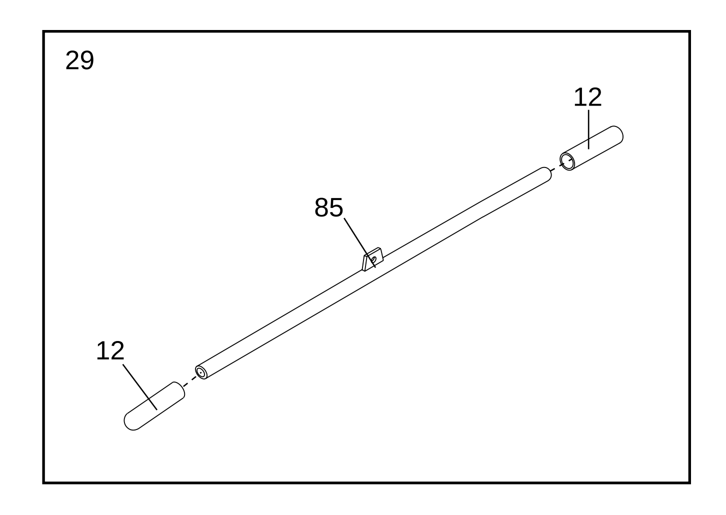
18. **Nota: La polea de 3 1/2” (15) que se usa en este paso ha sido pre ensamblada.**

Quite el Tornillo de 3/8” x 1 3/4” (48), la Tuerca Fija de Nylon (5), las dos Cubiertas de las Poleas (89), y la Polea de 3 1/2” (15) del Sujetador Giratorio Angosto (58) en el Brazo izquierdo (46).

Dirija el Cable Largo (66) alrededor de la Polea de 3 1/2” (15). Vuelva a juntar la Polea y las dos Cubiertas de las Poleas (89) al Sujetador Giratorio Angosto (58) con una Tuerca Fija de Nylon de 3/8” (5) y un Tornillo de 3/8” x 1 3/4” (48). **Asegúrese de que las Cubiertas de la Polea estén orientadas de la manera que se muestra.**



29. Deslice un Manubrio de Espuma (12) en cada extremo de la Barra Horizontal (85).

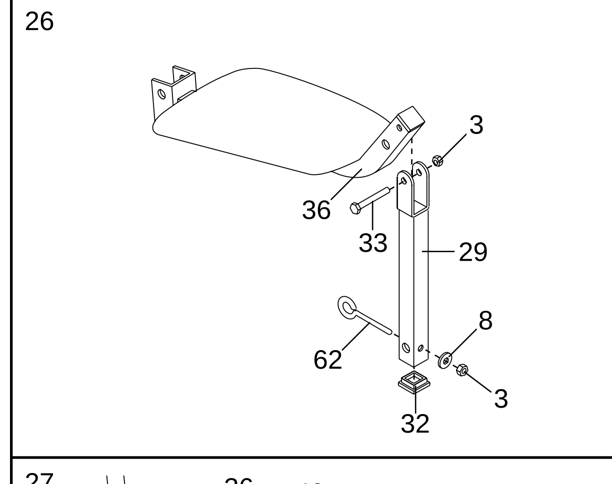


30. Asegúrese de que todas las partes estén apropiadamente apretadas. El uso de todas las partes restantes se explicará en AJUSTE, que empieza en la página 16 de este manual. Antes de usar este sistema de pesas, jale cada cable algunas veces para asegurarse que el cable se mueva suavemente sobre las poleas. Si uno de los cables no se mueve suavemente localice y corrija el problema antes de usar el HOME GYM SYSTEM. **IMPORTANTE: Si los cables no están colocados apropiadamente, se pueden dañar cuando se use mucho peso. Vea el DIAGRAMA DE CABLES en la página 22 de este manual.**

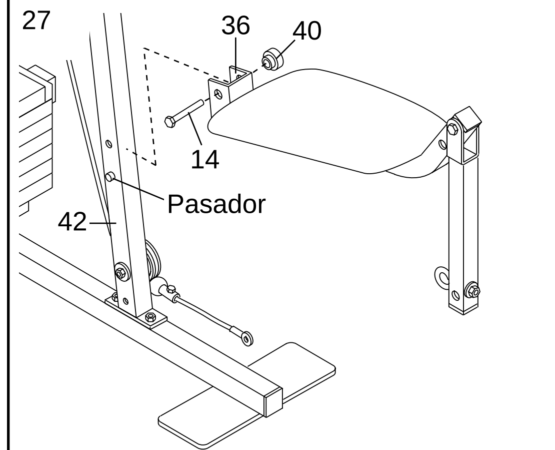
26. Presione un Tapa Interna Cuadrada de 1 1/2" (32) a la Palanca de Pierna (29).

Junte el Tornillo de Aldaba de 5/16" x 2" (62) a la Palanca de Pierna (29) con un Arandela Plana de 5/16" (8) y una Contratuerca de Nylon de 5/16" (3).

Lubrique un Tornillo de 5/16" x 2 1/4" (33). Junte la Palanca de Pierna (29) al Marco del Asiento (36) con el Tornillo y una Contratuerca de Nylon de 5/16" (3). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; la Palanca de Pierna debe de pivotear libremente.**

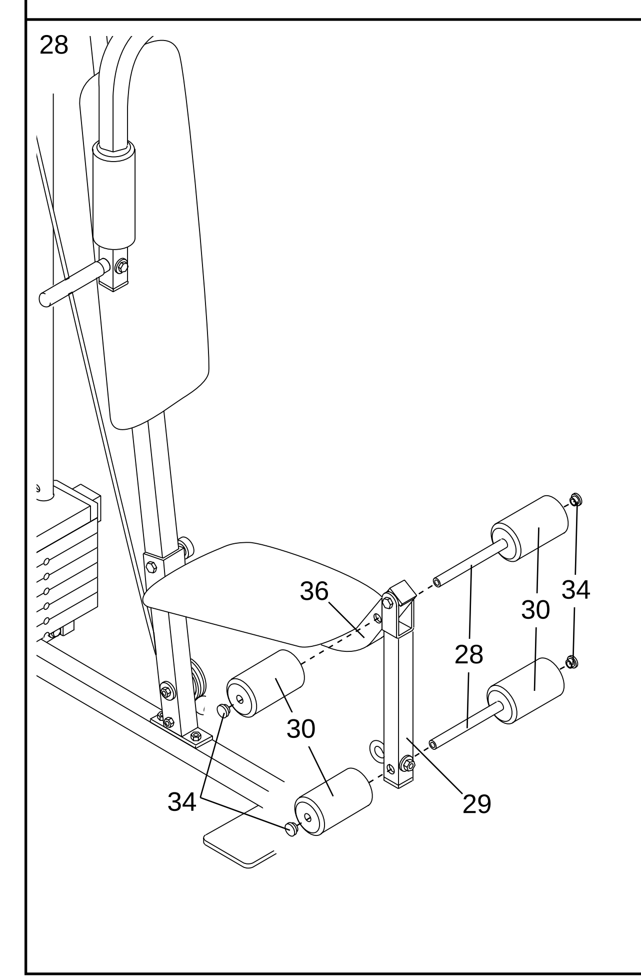


27. Coloque el Respaldo en el Marco del Asiento (36) al pasador indicado en el Montante Vertical Delantero (42). Junte el Marco del Asiento con un Tornillo de Porte de 5/16" x 2 3/4" (14) y el Pomo del Asiento (40).



28. Presione Tapas Interna Redonda de 3/4" (34) a los extremos de un Tubo de Almohadilla (28). Inserte el Tubo de Almohadilla al Marco del Asiento (36). Deslice una Almohadilla (30) en cada extremo del Tubo de Almohadilla.

Presione Tapas Interna Redonda de 3/4" (34) a los extremos del otro Tubo de Almohadilla (28). Inserte el Tubo de Almohadilla a la Palanca de Pierna (29). Deslice una Almohadilla (30) en cada extremo del Tubo de Almohadilla.

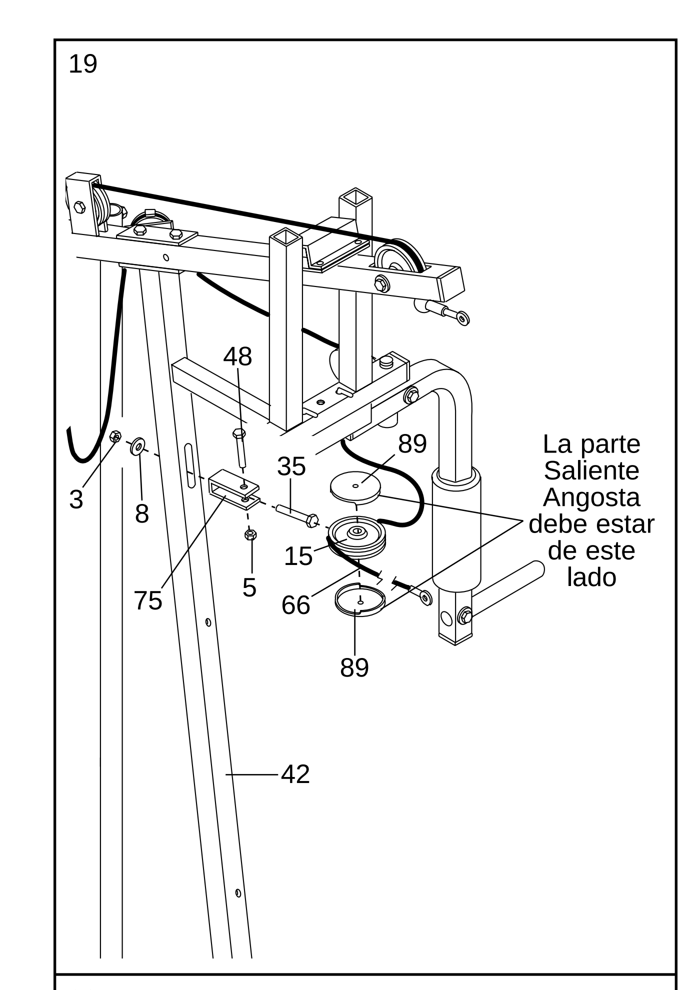


19. **Nota: La Polea de 3 1/2" (15) que se muestra en este paso ha sido pre ensamblada al Soporte "U" de Ajuste (75).**

Remueva el Tornillo de 3/8" x 1 3/4" (48), la Tuerca Fija de Nylon de 3/8" (5), las dos Cubiertas de Polea (89), y la Polea de 3 1/2" (15) del Soporte "U" de Ajuste (75).

Junte el Soporte "U" de Ajuste (75) al Montante Vertical Delantero (42) con un Tornillo de 5/16" x 3 1/4" (35), una Arandela Plana de 5/16" (8), y una Contratuerca de Nylon de 5/16" (3). **Enrosque la Contratuerca de Nylon al Tornillo hasta que los primeros dos roscas del Tornillo estén en la Tuerca Fija de Nylon.**

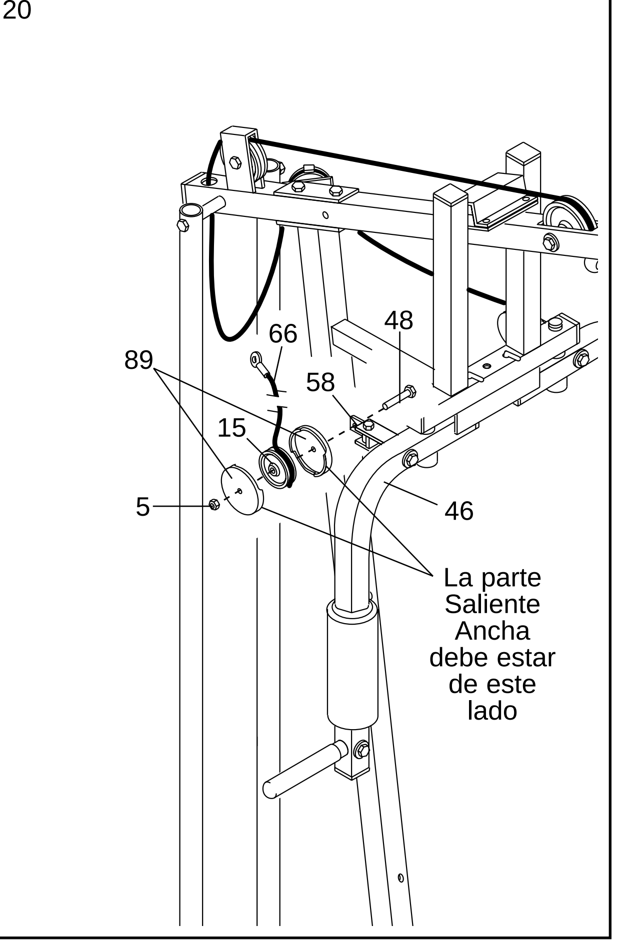
Dirija el Cable Largo (66) alrededor de la Polea de 3 1/2" (15) como se muestra. Junte una vez más la Polea y las Cubiertas de la Polea (89) al Soporte "U" de Ajuste (75) con el Tornillo de 3/8" x 1 3/4" (48) y la Tuerca Fija de Nylon de 3/8" (5). **Las Cubiertas de Polea deben estar orientadas de la manera que se muestra.**



20. **Nota: La Polea de 3 1/2" (15) que se usa en este paso ha sido pre ensamblada.**

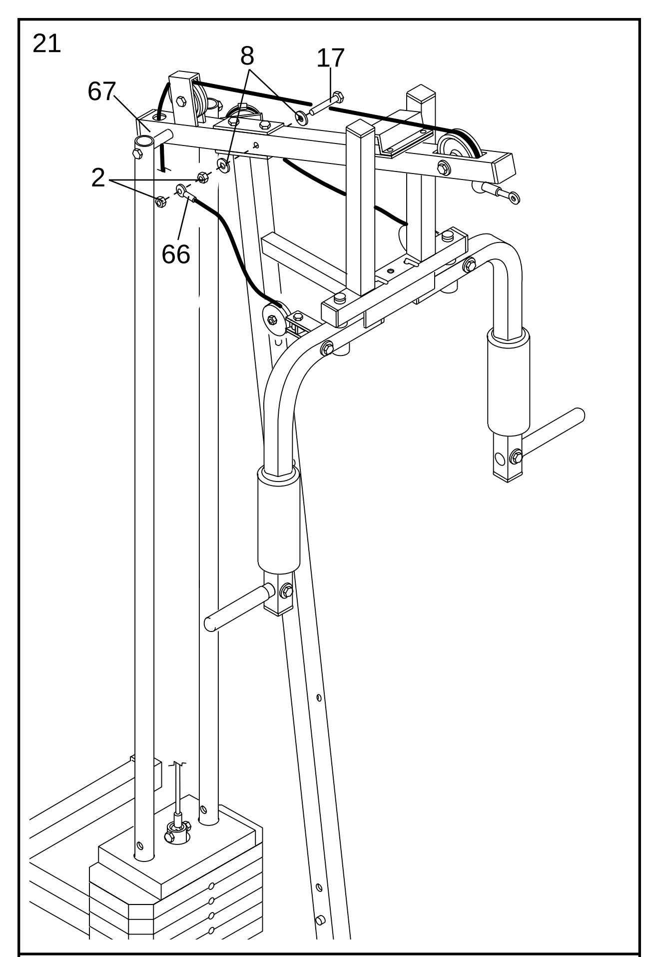
Quite el Tornillo de 3/8” (48), la Tuerca Fija de Nylon (5), las dos Cubiertas de la Polea (89), y la Polea de 3 1/2” (15) del Sujetador Giratorio Angosto (58) en el Brazo Derecho (46).

Dirija el Cable Largo (66) alrededor de la Polea de 3 1/2" (15). Junte una vez más la Polea y las dos Cubiertas de la Polea (89) al Sujetador Giratorio Angosto (58) con una Tuerca Fija de Nylon de 3/8" (5) y el Tornillo de 3/8" x 1 3/4" (48). **Asegúrese de que las Cubiertas de la Polea estén orienta-das de la manera que se muestra.**

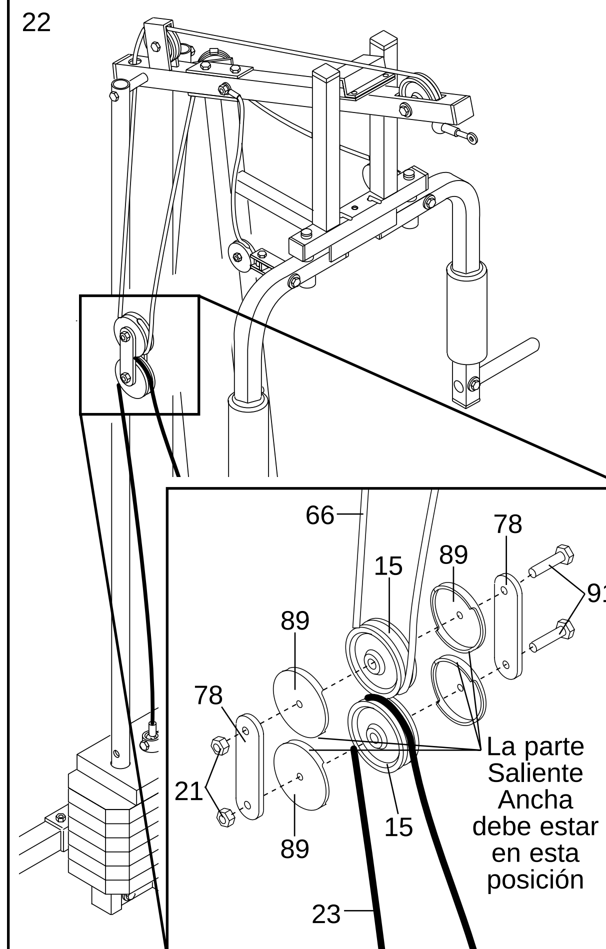


21. Junte el Tornillo de 5/16" x 3" (17), dos Arandelas Planas de 5/16" (8), y una Tuerca Fija de Nylon de 5/16" (2) al orificio indicado en el Marco Superior (67).

    Deslice el extremo del Cable Largo (66) al Tornillo de 5/16" x 3" (17). Apriete otra Tuerca Fija de Nylon de 5/16" (2) al Tornillo. **Nota: La Tuerca Fija de Nylon de 5/16" no debe de ser completamente apretada contra el extremo del Cable. Debe de haber suficiente espacio entre las Tuercas Fijas de Nylon para que el extremo de los Cables para que pueda pivotear.**



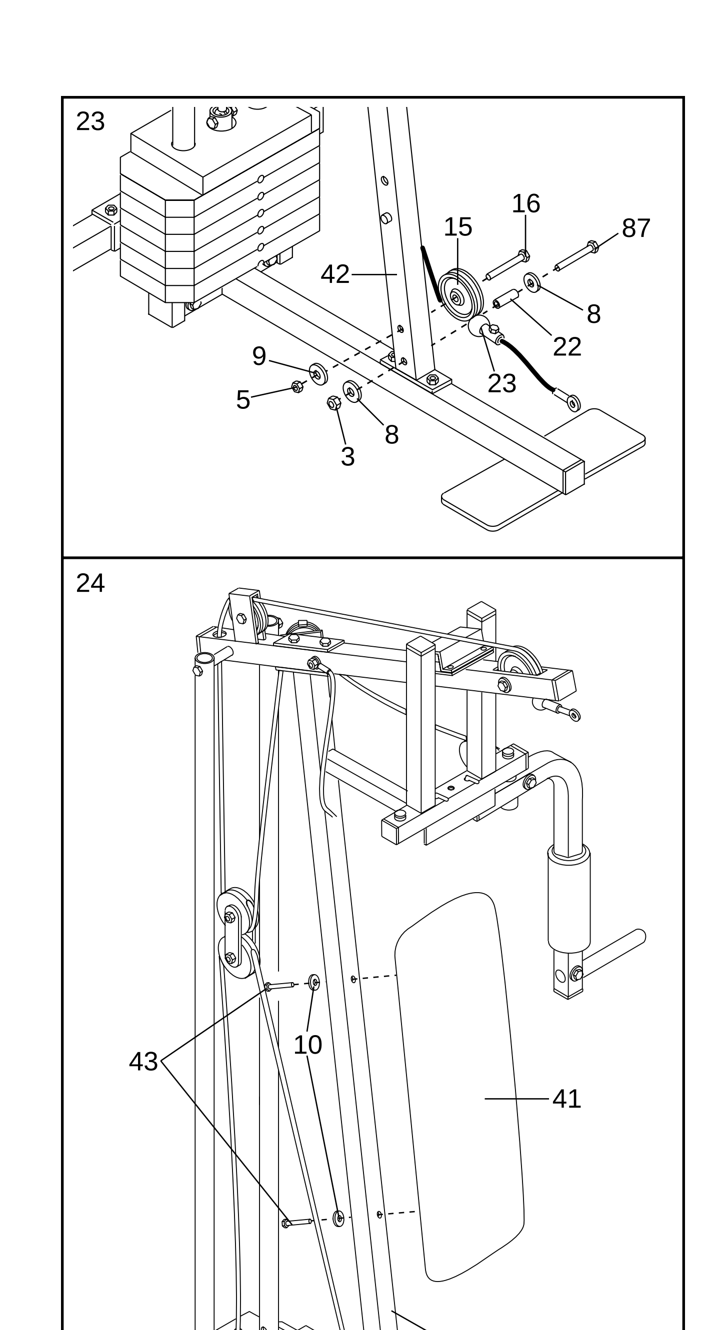
22. Vea el dibujo del recuadro. Ensamble las dos Placas "I" (78), dos Poleas de 3 1/2" (15), cuatro Cubiertas de la Polea (89), el Cable Largo (66), y el Cable Corto (23) con los dos Tornillos de 3/8" x 2" (91) y dos Contratuercas de Nylon de 3/8" (21) como se muestra. **Las Cubiertas de la Polea deben estar orientadas de la manera que se muestra.**

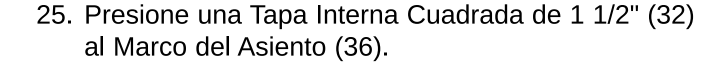


23. Junte el Tornillo de 5/16" x 3 1/2" (87), dos Arandelas Planas de 5/16" (8), el Espaciador de Metal de 1" (22), y una Contratuerca de Nylon de 5/16" (3) al Montante Vertical Delantero como se muestra.

    Dirija el Cable Corto (23) alrededor de una Polea de 3 1/2" (15). Junte la Polea al Montante Vertical Delantero (42) con un Tornillo de 3/8" x 3 1/2" (16), una Arandela de 3/8" (9), y una Tuerca Fija de Nylon de 3/8" (5). **Asegúrese de que el Cable Corto esté entre la Polea y el Espaciador de Metal.**

24. Junte el Respaldo (41) al Montante Vertical Delantero (42) con dos Tornillos de 1/4" x 2 1/2" (43) y Arandelas Planas de 1/4" (10).

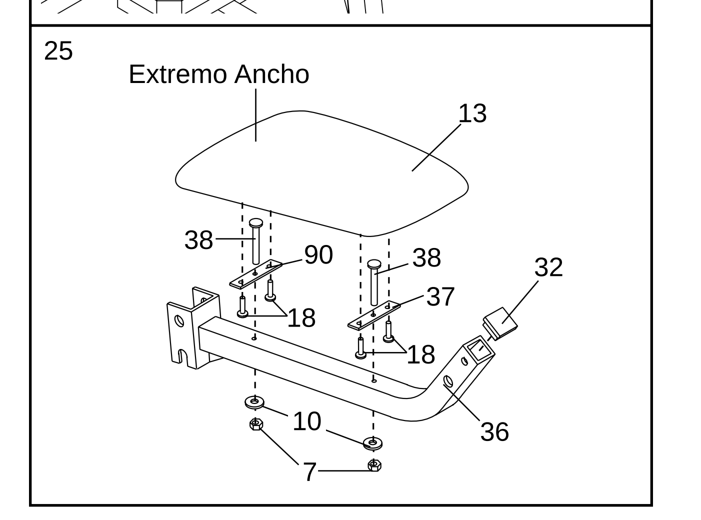



25. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 1 1/2" (32) al Marco del Asiento (36).

    Inserte un Tornillo de Porte de 1/4" x 2" (38) en el orificio central de la Placa del Asiento de 6" (37). Junte la Placa del Asiento al extremo angosto del Asiento (13) con dos Tornillos de 1/4" x 1/2" (18).

    Inserte un Tornillo de Porte de 1/4" x 2" (38) en el orificio central de la Placa del Asiento de 10" (37). Junte la Placa del Asiento al extremo ancho del Asiento (13) con dos Tornillos de 1/4" x 1/2" (18).

    Inserte los Tornillos de Porte de 1/4" x 2" (38) en los orificios del Marco del Asiento (36). **El Asiento debe ser orientado de la manera que se muestra.** Apriete una Contratuerca de Nylon de 1/4" (7) con una Arandela Plana de 1/4" (10) a cada Tornillo de Porte.



Tapa de Cubierta Redonda
de 1” (55)

Tapa Interna Redonda
de 1” (49)

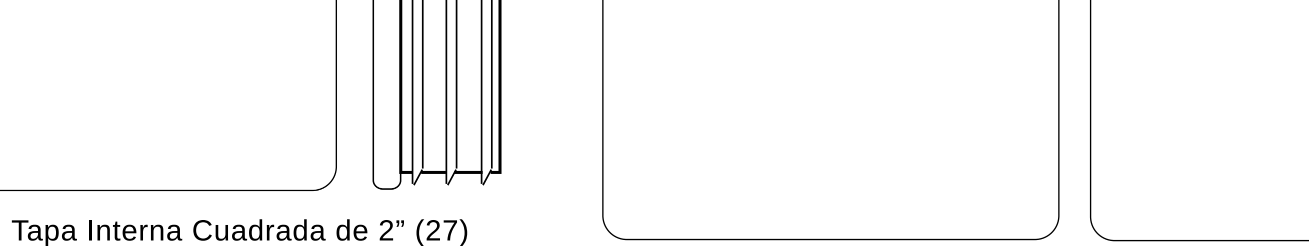
Tapa Interna Redonda de
3/4” (34)

Tapa Interna Cuadrada
de 1 1/4” (57)

Tornillo de Aldaba
de 5/16” x 2” (62)

Tapa Interna Cuadrada de 1 3/4” (44)

Tapa Interna Cuadrada
de 1 1/2” (32)

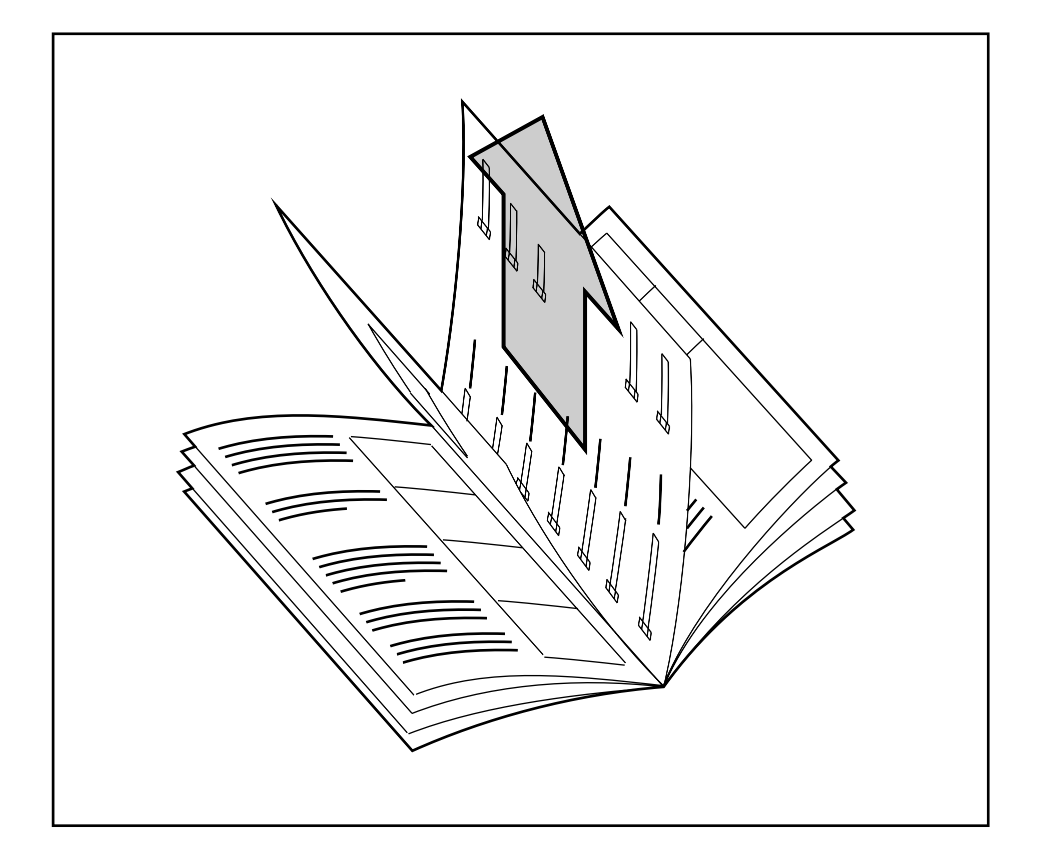


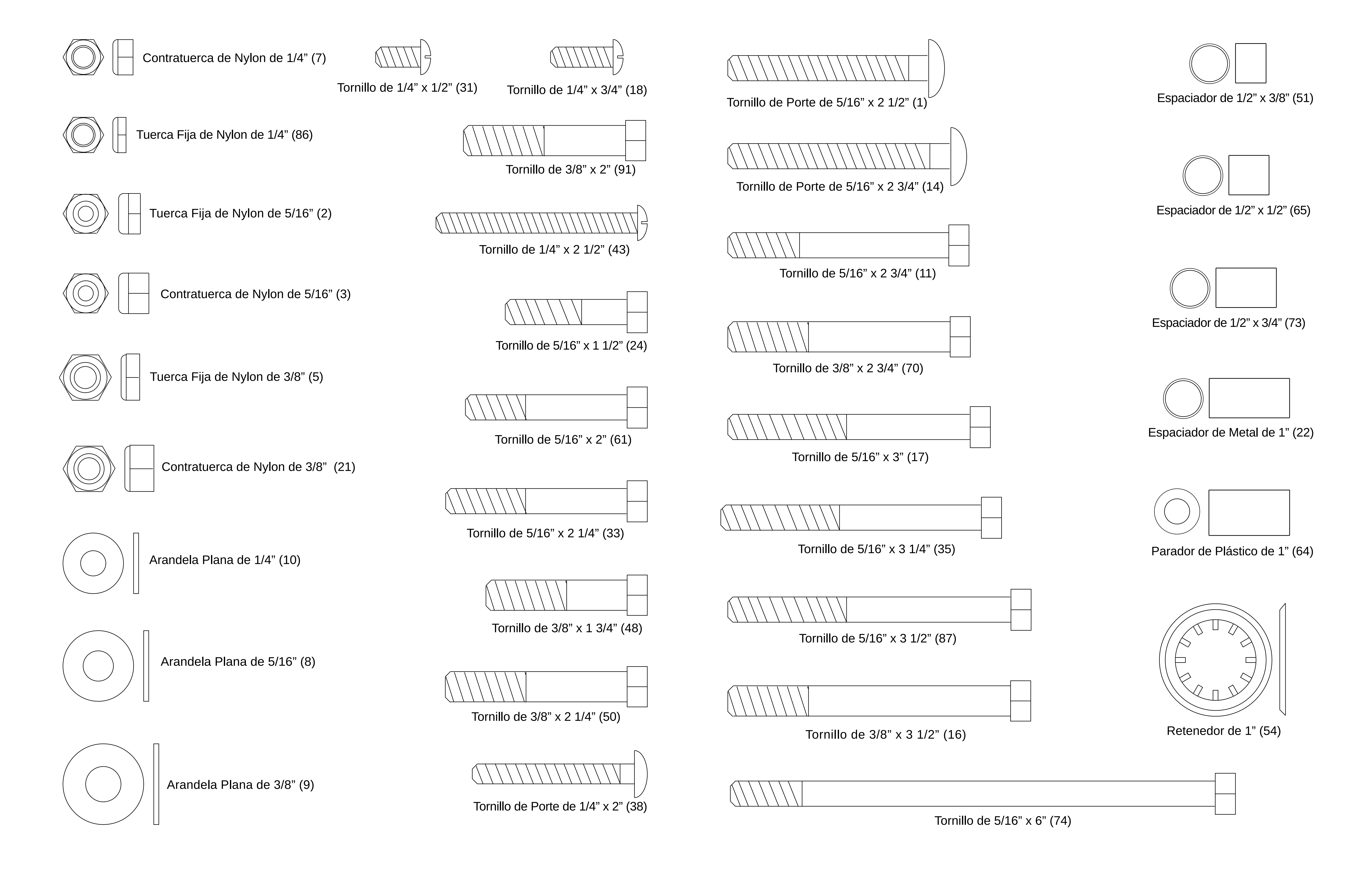
Tapa Interna Cuadrada de 2” (27)

Tapa Externa Cuadrada de 2” (88)

REMUEVA LA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES DE ESTE MANUAL DEL USUARIO

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. **Importante: Algunas partes pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las partes, revise si ha sido armada previamente.** Los números que están en paréntesis debajo de cada parte se refieren al número clave de cada parte.





Contratuerca de Nylon de 1/4” (7)
Tornillo de 1/4” x 1/2” (31)
Tornillo de 1/4” x 3/4” (18)
Tornillo de Porte de 5/16” x 2 1/2” (1)
Espaciador de 1/2” x 3/8” (51)
Tuerca Fija de Nylon de 1/4” (86)
Tornillo de 3/8” x 2” (91)
Tornillo de Porte de 5/16” x 2 3/4” (14)
Espaciador de 1/2” x 1/2” (65)
Tuerca Fija de Nylon de 5/16” (2)
Tornillo de 1/4” x 2 1/2” (43)
Tornillo de 5/16” x 2 3/4” (11)
Contratuerca de Nylon de 5/16” (3)
Espaciador de 1/2” x 3/4” (73)
Tornillo de 5/16” x 1 1/2” (24)
Tornillo de 3/8” x 2 3/4” (70)
Tuerca Fija de Nylon de 3/8” (5)
Espaciador de Metal de 1” (22)
Tornillo de 5/16” x 2” (61)
Tornillo de 5/16” x 3” (17)
Contratuerca de Nylon de 3/8” (21)
Tornillo de 5/16” x 2 1/4” (33)
Tornillo de 5/16” x 3 1/4” (35)
Parador de Plástico de 1” (64)
Arandela Plana de 1/4” (10)
Tornillo de 3/8” x 1 3/4” (48)
Tornillo de 5/16” x 3 1/2” (87)
Arandela Plana de 5/16” (8)
Tornillo de 3/8” x 2 1/4” (50)
Tornillo de 3/8” x 3 1/2” (16)
Retenedor de 1” (54)
Arandela Plana de 3/8” (9)
Tornillo de Porte de 1/4” x 2” (38)
Tornillo de 5/16” x 6” (74)